

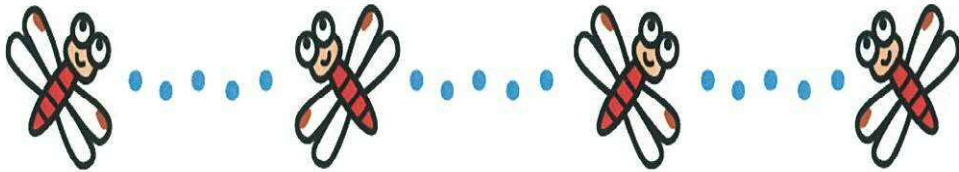


給食だより

～減塩をしよう～

暑かった夏もようやく和らぎ、朝夕と過ごしやすい季節となりました。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。そして、秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもあるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

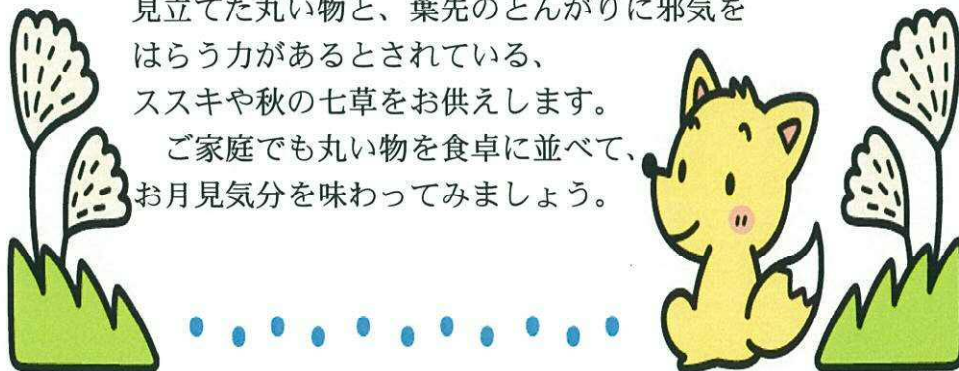
◆お月見◆



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。

平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされている、ススキや秋の七草をお供えします。

ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



◆スナック菓子は控えましょう◆

スナック菓子とは、英語でおやつや軽食のことです。スナック菓子は、主に炭水化物（とうもろこし、小麦粉、いもなど）を油で揚げて作られ、高カロリー、高油分、高塩分と3拍子そろった、食べ過ぎに注意したい食品です。スナック菓子でお腹を満たしてしまうと、昼食や夕食が食べられず、栄養が偏ってしまうのも問題です。

子どもには、袋ごとではなく小分けにして与えるなど、大人が食べる量をコントロールしましょう。



◆減塩するポイント◆

- 麺類の汁は残す**……………全部残せば、4～5g 程度の減塩になります。みそ汁は具沢山に。
- 調味料をそのままかけない**…小皿にとってつけて食べれば、かけ過ぎを防ぎます。
- 香辛料で薄味をカバー**……こしょう、カレー粉、唐辛子、からし、しょうが、わさびなどを使用します。
- 一品にだけ塩味をきかす**…味の濃い薄いを料理でメリハリをつけると、満足感が得られます。

今月は北九州市で、「減塩をしよう」という取り組みが行われています。
減塩しながらおいしく食べる方法について考えてみました。

(蒲原)